

345 Pedometer

USER GUIDE /INSTRUCTION MANUAL

SPORTLINE®

www.sportline.com

Walking Advantage by Sportline™ is distributed for EB Sport Group, Yonkers, NY, in Canada by / Walking Advantage par Sportline™ est distribué pour EB Sport Group, au Canada par ACI Brands Inc, 2616 Sheridan Drive, Oakville, Ontario L6J-7Z2.

Back cover

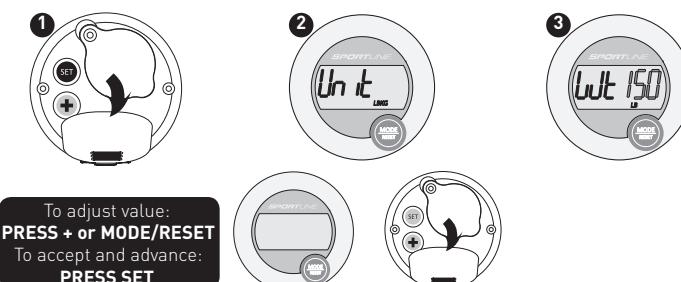


SPORTLINE®

4- PROGRAMMING THE PEDOMETER

In order to ensure exercise data is as accurate as possible, you must complete the following steps to enter your personal profile. The display will prompt you what information is being programmed. Adjust information by **PRESSING +** (to increase) **OR MODE/RESET (MODE)** (to decrease). Accept value and advance to the next setting by **PRESSING SET**.

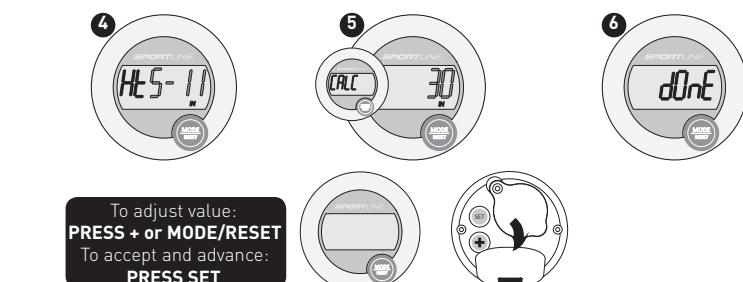
1. Enter the Programming Sequence by **PRESSING & HOLDING** the **SET** button on the back of the unit for approximately 3 seconds.
2. Select unit of measure (metric or imperial) by **PRESSING** the **+** or **MODE** buttons on the back of the unit. **PRESS** the **SET** button again.
3. Adjust Weight (in pounds or kilograms) by **PRESSING** the **+** (to increase) or **MODE** (to decrease) buttons. **PRESS** the **SET** button to accept value and advance to set Height.



SPORTLINE®

5- PROGRAMMING THE PEDOMETER

4. Adjust Height by **PRESSING** the **+** or **-** buttons. **PRESS** the **SET** button to accept value.
5. This pedometer has an automatic stride length calculator that sets your length based on your height. **PRESS** the **SET** button to accept this value or you can adjust your Stride Length (see "Determining Stride Length" on the opposite page) by **PRESSING** the **+** or **MODE** buttons.
6. **PRESS** the **SET** button. The unit is now programmed and ready for use!



www.sportline.com

Fold 3

1- INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of a Sportline 345 Pedometer. The 345 Pedometer features a highly advanced pedometer technology that accurately measures your body movements when worn from multiple locations on the body and in multiple orientations.

Please keep in mind your pedometer is a sensitive technical instrument. With proper care and maintenance, it will last for many years. However, improper care and handling can cause the various sensors to be damaged and to stop functioning.

HOW TO USE THIS MANUAL

Please read all sections of this manual carefully and become fully familiar with the operation of the pedometer before using it in the field. Proper setup and operation will greatly enhance the pedometer's usefulness and your enjoyment. The steps for the programming or operation are adjacent to the screen illustration. Key points and important information are shown in highlighted blocks.

CUSTOMER SUPPORT

If you have questions, comments or need assistance with your Sportline Pedometer, you may contact Customer Support by calling **1-866-694-4575**.

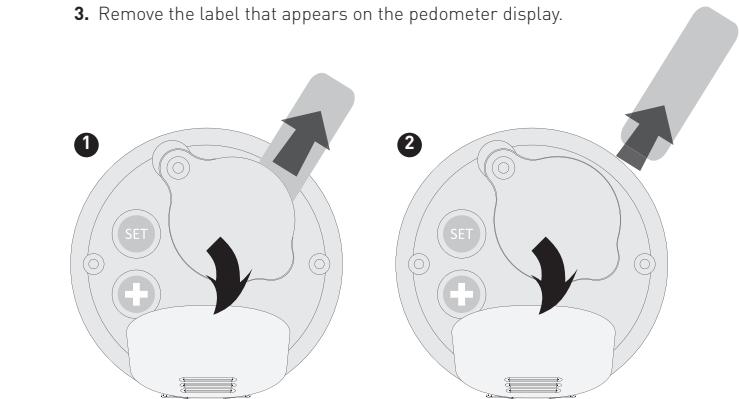
All Rights Reserved/Tous droits réservé ©2012
WV1056IS02SCC

Fold 2

2- REMOVING BATTERY INSULATOR TAB

NOTE: In order to activate your pedometer after purchase, you must remove the battery insulator tab inside the battery compartment.

1. Locate the tab on the back of the pedometer.
2. Firmly grasp the tab and pull away from the pedometer until completely removed from the unit.
3. Remove the label that appears on the pedometer display.



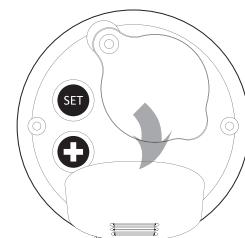
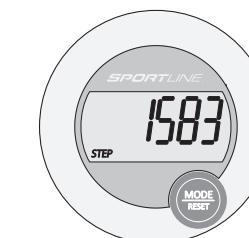
1

2

Fold 3

3- BUTTONS AND THEIR FUNCTIONS

The Sportline 345 Pedometer has 3 buttons for operating and programming: **MODE/RESET** (located on the front of the unit below the display) and on the back panel of the unit, the **SET** and the **+** (Adjust/increase) buttons.



MODE/RESET (MODE) BUTTON

- Operating Mode: Scrolls through display modes.
- Press & Hold: Resets pedometer data
- Programming Mode: Adjusts (decreases) information being adjusted.

SET BUTTON

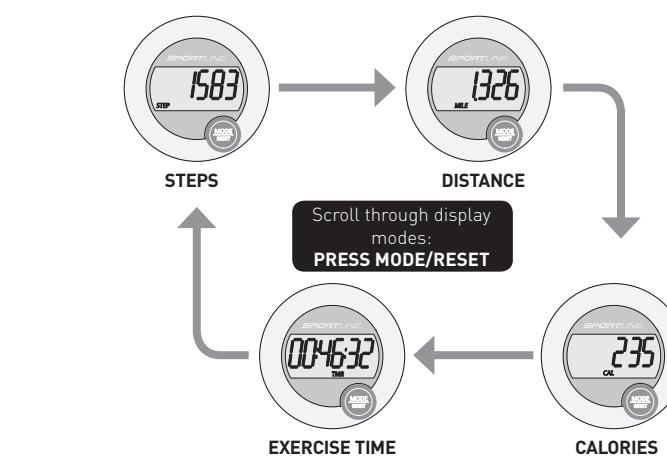
- Operating Mode: Press & Hold to enter the Programming Sequence.
- Programming Mode: Accepts the information being adjusted and advances to the next setting.

+(ADJUST/INCREASE) BUTTON

- Programming Mode: Adjusts (increases) information being adjusted.

6- OPERATING THE PEDOMETER

The 345 Pedometer automatically begins capturing data once movement occurs. There are no Start or Stop buttons to push. Scroll through display modes: STEPS, DISTANCE, CALORIES AND EXERCISE TIME by **PRESSING THE MODE/RESET BUTTON**.



7- RESETTING PEDOMETER DATA

TO CLEAR ALL CURRENT PEDOMETER DATA:

1. **PRESS & HOLD** the **MODE/RESET** button on the front of the unit.
2. Continue holding as the display reads "RESET".
3. When pedometer data reads zeros [0], **RELEASE THE MODE/RESET** button.

The unit is now ready for a new workout.

NOTE: Your personal profile settings will be saved.

Fold 1



345 PEDOMETER

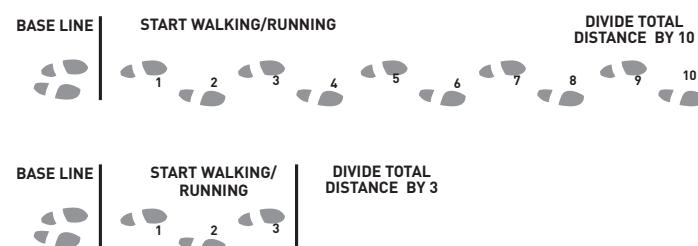
WV1056IS02SCC
9/11/12
Ron

8- MEASURING STRIDE LENGTH

HOW TO MEASURE YOUR STRIDE LENGTH

The 345 Pedometer automatically sets your stride length based upon your height input during the Set Up sequence. You may choose to adjust this stride length. To obtain your personalized measurement, see below.

1. To find out what your stride is, walk or run 10 steps and then measure the distance with a tape measure from the first step's toe to the 10th step's toe.
2. Divide your total distance by 10 to get your average stride length.
3. For a quick estimate, walk 3 steps, measure the distance, and divide by 3. The more steps you take, the more accurate and realistic your stride will be. An average walking stride for a female is 2 feet (24 in.), a male is 2.5 feet (30 in.).



12- FCC COMPLIANCE

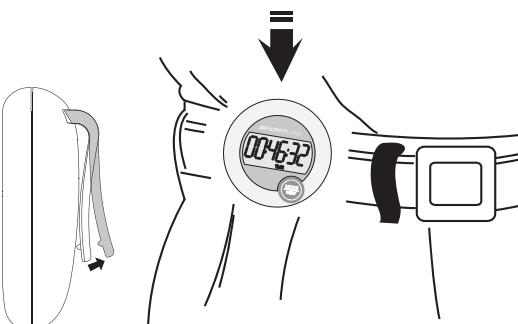
"The device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: [1] this device may not cause harmful interference, and [2] this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation."

1. "Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the product."
2. "NOTE: This product has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This product generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If the product does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:
 - Reorient or relocate the receiving antenna.
 - Increase the separation between the product and receiver.
 - Connect the product into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
 - Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help."

SPORTLINE®

9- HOW TO WEAR THE PEDOMETER

This pedometer will be most accurate when worn close to the body, ideally on your belt or waist line or inserting the unit into a tight, secure pocket. The pedometer can also be worn around the neck attached to a lanyard.



10- WARNINGS & CAUTIONS

WARNING: Before starting any exercise program or performing any vigorous physical activity, we strongly suggest you visit your doctor for a complete physical and to discuss your plans.

CAUTION: Pedometers are not water resistant.

AVOID exposing the Pedometer to extreme conditions.

AVOID rough uses or severe impacts to the Pedometer.

CLEAN the Pedometer occasionally with a soft, dry cloth.

STORE the Pedometer in a dry place when it is not in use for a long time.

11- CARE & MAINTENANCE

- **NEVER** get the pedometer wet. This unit is not water resistant.
- **NEVER** attempt to disassemble or service your unit.
- **DO NOT** expose the unit to extreme heat, shocks, magnetic fields, electrical noise, strong vibration or long-term exposure to direct sunlight.
- **DO NOT** drop or step on the pedometer.
- **TO CLEAN** the unit: wipe with a lightly moistened cloth. Apply mild soap to the area if there are stubborn stains or marks. Do not expose the unit to strong chemicals such as gasoline, cleaning solvents, acetone, alcohol, or insect repellents, as they may damage the unit's seal, case and/or finish.
- **STORE** the unit in a dry place when you are not using it.

13- REPLACING THE BATTERY

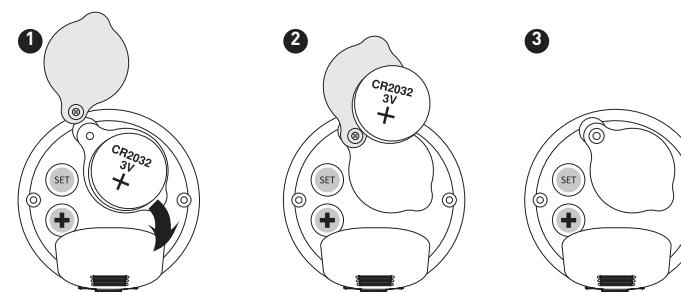
The Sportline 345 Pedometer uses one CR2032 3V lithium battery.

Battery replacement will be required from time to time, and should occur when:

1. The display fades in part or completely
2. The pedometer function will not activate

TO REPLACE THE BATTERY:

1. Lift the spring-loaded belt clip on the back of the unit to expose the battery compartment door. Unscrew the battery compartment door with a small Phillips screwdriver.
2. Remove the exhausted battery from the unit, and insert a new battery (be sure to place the positive (+) side of the battery facing up).
3. Replace the battery compartment cover and fasten by sliding back into place.



www.sportline.com

14- BATTERY SAFETY INFORMATION

▲ CAUTION - BATTERY SAFETY INFORMATION

- Non-rechargeable batteries are not to be recharged
- Rechargeable batteries must be removed before recharging
- Rechargeable batteries should only be recharged under adult supervision
- Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable (nickel-cadmium) batteries
- Exhausted batteries are to be removed
- Do not mix old and new batteries
- Do not dispose of batteries in fire; batteries may explode or leak
- Do not dispose of product in fire; batteries may explode or leak
- If this product will not be used for an extended period of time, remove the batteries from the product
- The supply terminals are not to be short-circuited
- Batteries are to be inserted with correct polarity
- Clean the battery contacts and also those of the product prior to battery installation
- As always, dispose of batteries in an eco-friendly manner



The purpose of the crossed-out wheelie bin symbol is to remind us that most electrical products, and batteries, contain trace elements (including Mercury - Hg, Cadmium - Cd and Lead - Pb) which could be harmful to our environment and therefore our health. We must all be careful to dispose of them responsibly in a specifically designated way - either using a collection scheme or into the correctly labeled civic amenity (NOT into general waste) - this will help your local authority to arrange to recycle or dispose of them in the appropriate manner.

345 PEDOMETER

GUIDE DE L'UTILISATEUR / MODE D'EMPLOI

SPORTLINE®

www.sportline.com

Walking Advantage by Sportline™ is distributed for EB Sport Group, Yonkers, NY, in Canada by / Walking Advantage par Sportline™ est distribué pour EB Sport Group, au Canada par ACI Brands Inc, 2616 Sheridan Drive, Oakville, Ontario L6J-7Z2.

All Rights Reserved/Tous droits réservé ©2012
WV1056IS02SCC

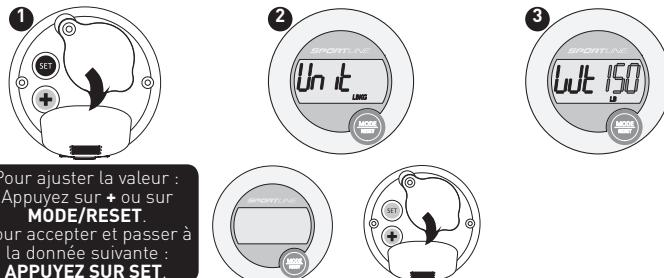


SPORTLINE®

4- PROGRAMMATION DU PODOMÈTRE

Pour être certain que les résultats de l'exercice sont aussi précis que possible, vous devez suivre les étapes suivantes pour enregistrer votre profil personnel : L'affichage vous indiquera quelle donnée vous devez programmer. Réglez chacune de ces données en **APPUYANT** sur + (pour augmenter) ou sur **MODE/RESET [MODE/REMISE À ZÉRO] (MODE)** (pour diminuer). Pour accepter la valeur et passer au prochain réglage, **APPUYEZ** sur **SET [RÉGLER]**.

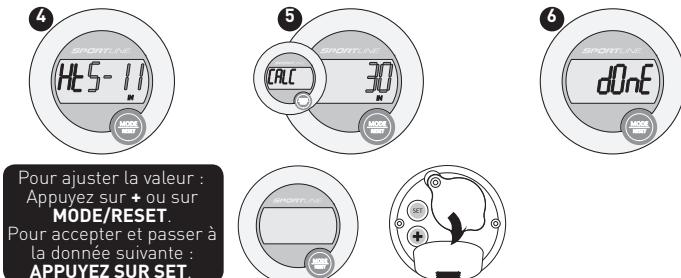
1. Pour accéder à la séquence de programmation, **APPUYEZ ET MAINTENEZ ENFONCÉ** pendant trois secondes le bouton **SET [RÉGLER]** situé au dos de l'appareil.
2. Pour sélectionner l'unité de mesure (système métrique ou impérial), **APPUYEZ** sur les boutons + ou **MODE** situés à l'arrière de l'appareil. **APPUYEZ** à nouveau sur le bouton **SET [RÉGLER]**.
3. Réglez le poids (en livres ou en kilogrammes) en **APPUYANT** sur le bouton + (pour augmenter) ou sur le bouton **MODE** (pour réduire). **APPUYEZ** sur le bouton **SET [RÉGLER]** pour accepter la valeur et passer au réglage de la grandeur.



SPORTLINE®

5- PROGRAMMATION DU PODOMÈTRE

4. Réglez la taille en **APPUYANT** sur les boutons + ou -. **APPUYEZ** sur le bouton **SET [RÉGLER]** pour accepter la valeur.
5. Ce podomètre est muni d'un calculateur automatique qui règle la foulée en fonction de la grandeur. **APPUYEZ** sur le bouton **SET [RÉGLER]** pour accepter cette valeur ou, pour ajuster votre foulée (voir « Mesure de la longueur de la foulée » sur la page opposée), **APPUYEZ** sur les boutons + ou **MODE**.
6. **APPUYEZ** sur le bouton **SET [RÉGLER]**. L'appareil est maintenant programmé et prêt à utiliser!



www.sportline.com

Fold 3

1- INTRODUCTION

Nous vous félicitons d'avoir acheté un podomètre 345 de Sportline. Le podomètre 345 est muni d'une technologie de pointe propre aux podomètres qui mesure précisément les mouvements du corps en divers points et sous de multiples angles.

Veuillez garder à l'esprit que votre podomètre est un instrument technique sensible. Si vous l'utilisez et l'entretenez comme il se doit, il vous servira pendant de nombreuses années. Un usage et un entretien inadéquats risquent en revanche d'endommager les différents capteurs et de les empêcher de fonctionner.

MODE D'UTILISATION DU MANUEL

Avant de vous servir du podomètre, prenez le temps de lire attentivement chacune des sections de ce manuel afin de bien vous familiariser avec son fonctionnement. Si vous réglez et utilisez le podomètre correctement, vous en améliorerez considérablement l'utilité et l'apprécierez davantage. Les étapes à suivre pour la programmation ou le fonctionnement sont décrites à côté de chacune des illustrations. Les points et renseignements importants sont mis en évidence dans des zones de texte.

SOUTIEN À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions à poser, des commentaires à formuler ou encore si vous avez besoin d'aide concernant votre appareil Sportline, vous pouvez communiquer avec le Soutien à la clientèle au **1-866-694-4575**.

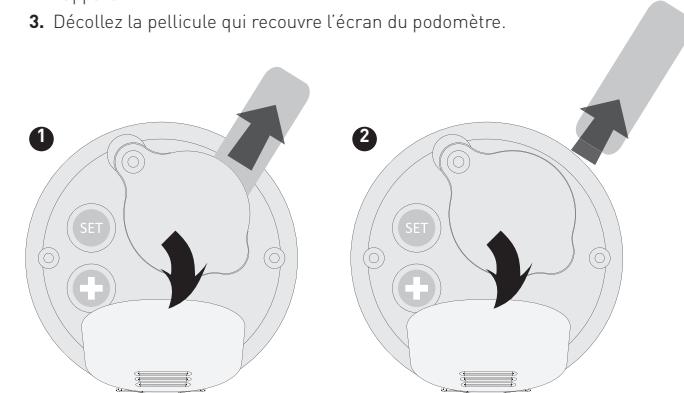
Back cover

Fold 2

2- RETRAIT DE LA LANGUETTE ISOLANTE DE LA PILE

REMARQUE : Pour pouvoir activer votre podomètre, vous devez retirer la languette isolante qui se trouve dans le compartiment à pile.

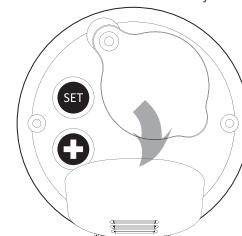
1. Trouvez la languette au dos du podomètre.
2. Tenez-la fermement et tirez-la jusqu'à ce qu'elle soit complètement retirée de l'appareil.
3. Décollez la pellicule qui recouvre l'écran du podomètre.



Fold 3

3- BOUTONS ET FONCTIONS

Le podomètre 345 de Sportline a trois boutons pour l'utilisation et la programmation de l'appareil : **MODE/RESET [MODE/REMISE À ZÉRO] (MODE)** (situé sur le devant de l'appareil, sous l'affichage) et, au dos de l'appareil, les boutons **SET [RÉGLER]** et + (Ajuster/augmenter).



BOUTON MODE/RESET [MODE/REMISE À ZÉRO] (MODE)

- En mode fonctionnement, faites défiler les modes d'affichage.
- Appuyez et maintenez enfoncé pour remettre à zéro les données du podomètre.
- En mode programmation, ajustez (diminuer) la donnée que vous êtes en train de programmer.

BOUTON SET [RÉGLER]

- En mode fonctionnement, appuyez et maintenez enfoncé pour accéder à la séquence de programmation.
- En mode programmation, acceptez la donnée que vous êtes en train d'ajuster et passez au prochain réglage.

BOUTON + (AUGMENTER)

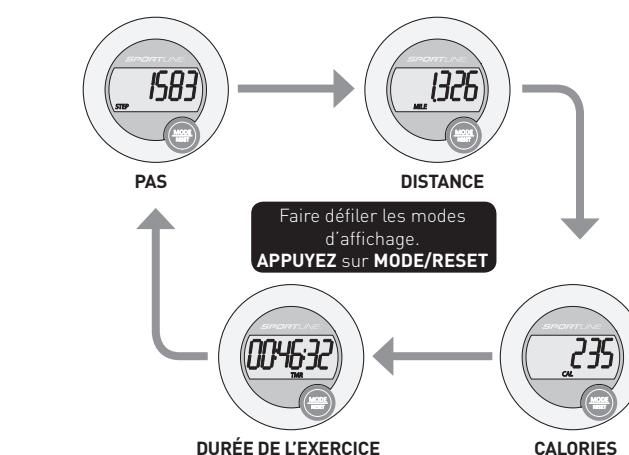
- En mode programmation, ajustez (augmenter) la donnée que vous êtes en train de programmer.

Fold 1

6- FONCTIONNEMENT DU PODOMÈTRE

Le podomètre 345 commence automatiquement à enregistrer les données dès qu'un mouvement se produit. Nul besoin d'appuyer sur un bouton pour commencer ou arrêter l'enregistrement des données.

Pour faire défiler les modes d'affichage [STEPS (PAS), DISTANCE, CALORIES et EXERCICE TIME [DURÉE DE L'EXERCICE], **APPUYEZ** sur le bouton **MODE/RESET [MODE/REMISE À ZÉRO]**.

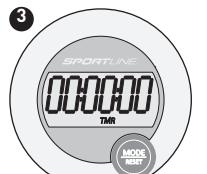


7- REMISE À ZÉRO DES DONNÉES DU PODOMÈTRE

POUR SUPPRIMER TOUTES LES DONNÉES COURANTES DU PODOMÈTRE :

1. **APPUYEZ ET MAINTENEZ ENFONCÉ** le bouton **MODE/RESET [MODE/REMISE À ZÉRO]** sur le devant de l'appareil.
2. Continuez de maintenir le bouton enfoncé lorsque le mot « RESET » [REMISE À ZÉRO] s'affiche.
3. **RELÂCHEZ LE BOUTON MODE/RESET [MODE/REMISE À ZÉRO]** lorsque les données affichées indiquent zéro (0). L'appareil est maintenant prêt pour une nouvelle séance d'entraînement.

REMARQUE : Les réglages de votre profil personnel seront sauvegardés.



345 PODOMÈTRE

8- MESURE DE LA LONGUEUR DE LA FOULÉE

COMMENT MESURER LA LONGUEUR DE VOTRE FOULÉE

Le podomètre 345 définit automatiquement la longueur de votre foulée en fonction de la taille que vous avez entrée au cours de la séquence de réglage. Vous pouvez modifier cette longueur de foulée. Suivez les étapes énoncées ci-dessous pour obtenir votre mesure personnalisée.

1. Pour connaître votre foulée, faites dix pas en marchant ou en courant, puis utilisez un ruban à mesurer pour mesurer la distance entre l'orteil du premier pas et celui du dixième pas.
1. Divisez la distance totale par dix pour obtenir la longueur moyenne de votre foulée.
1. Pour un calcul rapide, faites trois pas, mesurez la distance et divisez celle-ci par trois. Plus vous faites de pas, plus la mesure de votre foulée sera précise et réaliste. La foulée de marche moyenne d'une femme est de 60 cm (24 po) tandis que celle d'un homme est de 76 cm (30 po).

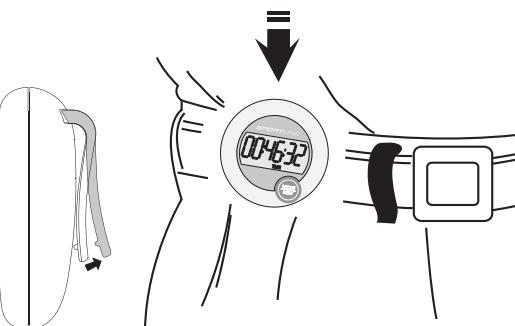


12-COMPLIANCE

Cet appareil numérique respecte les limites de bruits radioélectriques applicables aux appareils numériques de Classe B prescrites dans la norme sur le matériel brouilleur: "Appareils Numériques", ICES-003 édictée par le ministère des communications.

9- PORT DU PODOMÈTRE

Ce podomètre est plus précis lorsqu'il est porté près du corps, idéalement à la ceinture ou à la taille, ou dans une poche bien serrée sur soi. Le podomètre peut également être porté au cou, attaché à un cordon.



13- REMPLACEMENT DE LA PILE

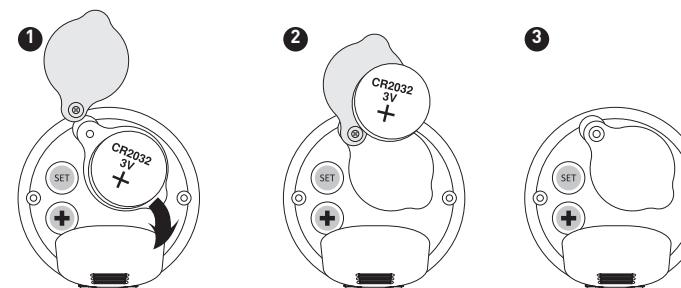
Le podomètre 345 de Sportline fonctionne à l'aide d'une pile au lithium CR2032 de 3 volts.

La pile doit être remplacée de temps à autre, et dans les cas suivants :

1. L'affichage perd de sa clarté ou disparaît complètement.
2. La fonction de podomètre ne s'active pas.

REPLACEMENT DE LA PILE :

1. Soulevez l'agrafe de ceinture à ressort située à l'arrière de l'appareil pour exposer le couvercle du compartiment à piles. Dévissez le couvercle du compartiment à l'aide d'un petit tournevis Phillips.
2. Remplacez la pile à plat par une pile neuve en vous assurant de respecter la polarité; le côté positif (+) doit être sur le dessus.
3. Replacez le couvercle du compartiment à piles en le glissant à sa place.



www.sportline.com

S**O****R****T****L****I****N****E**®

10- AVERTISSEMENTS ET MISES EN GARDE

MISE EN GARDE : Avant d'entreprendre un programme d'exercices physiques ou de vous livrer à une activité physique intense, nous vous recommandons fortement de consulter votre médecin afin de lui faire part de vos intentions et de passer un examen physique complet.

MISE EN GARDE : Les podomètres ne résistent pas à l'eau.

ÉVITEZ d'exposer le podomètre à des conditions extrêmes.

ÉVITEZ les gestes brusques et les chocs excessifs.

NETTOYEZ le podomètre de temps à autre à l'aide d'un tissu doux et sec.

RANGEZ le podomètre dans un endroit sec si vous ne comptez pas vous en servir pendant une période prolongée.

11- ENTRETIEN

- **ÉLOIGNEZ** le podomètre de toute source d'eau. Cet appareil ne résiste pas à l'eau.
- N'essayez **JAMAIS** de démonter ou de réparer l'appareil.
- **N'EXPOSEZ PAS** l'appareil à des chaleurs extrêmes, aux chocs, à un champ magnétique, au bruit électrique, aux vibrations fortes ou, pour une durée prolongée, à la lumière directe du soleil.
- **NE LAISSEZ PAS** tomber le podomètre et ne marchez pas sur celui-ci.
- **NETTOYAGE** : Essuyez l'appareil à l'aide d'un chiffon légèrement humide. Servez-vous d'un savon doux aux endroits qui comportent des taches ou des marques rebelles. N'exposez pas l'instrument à des produits chimiques forts comme l'essence, les solvants détachants, l'acétone, l'alcool ou les insectifuges, car ils risquent d'endommager le joint d'étanchéité, le boîtier ou le fini.
- **RANGEZ** l'appareil dans un endroit sec quand vous ne vous en servez pas.

14- INFORMATION SUR LA SÉCURITÉ CONCERNANT LES PILES

▲ AVERTISSEMENT - INFORMATION SUR LA SÉCURITÉ CONCERNANT LES PILES

- Ne rechargez pas les piles non rechargeables.
- Retirez les piles rechargeables avant de les recharger.
- Les piles rechargeables ne doivent être rechargées que sous la surveillance d'un adulte.
- Ne mélangez pas des piles alcalines, standard (carbone-zinc) et rechargeables (nickel-cadmium).
- Retirez les piles à plat.
- Ne mélangez pas des piles neuves et des piles usagées.
- Ne jetez pas les piles dans le feu, car elles pourraient fuir ou exploser.
- Ne jetez pas le produit dans le feu, car les piles pourraient exploser ou fuir.
- Si ce produit n'est pas utilisé pendant une période prolongée, retirez-en les piles.
- Les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
- Les piles doivent être installées en respectant les polarités.
- Nettoyez les contacts du produit et ceux des piles avant d'installer ces dernières.
- Défaitez-vous des piles usées en utilisant de moyens écologiques.



Le symbole représentant une poubelle à roulettes barrée d'une croix sert à nous rappeler que la majorité des articles électriques, tout comme les piles, contiennent des éléments traces (notamment le mercure - Hg, le cadmium - Cd et le plomb - Pb) qui pourraient nuire à l'environnement et, par conséquent, à notre santé. Nous devons tâcher d'en disposer de façon responsable selon une méthode conçue à cette fin - soit par procédé de collecte, soit dans un contenant étiqueté conformément dans des installations publiques de recyclage (et NON aux ordures générales) - ce qui permettra aux autorités locales de prendre les dispositions nécessaires pour les recycler ou les éliminer convenablement.

345 PODOMÈTRE